



クリスマスやお正月など、冬休みはイベントづくしです。そのため、冬休みは夏休みに比べると期間が短いにもかかわらず、生活習慣が乱れがちです。正しい食事・運動・睡眠を意識して、心も体も健康な冬休みを送ってください。

## ❄️❄️❄️❄️ 冬休み、注意してほしい3つのこと ❄️❄️❄️❄️

### 食生活に注意！

おうちにいる時間が長いとつい食べてしまうのがお菓子やジュースです。お菓子やジュースは、食事に比べて量が少ないにもかかわらずカロリーが高いことが特徴です。

また、クリスマスやお正月などイベントも多く、脂質(油やお肉など)の多い食事になりがちです。栄養バランスの偏り、カロリーの取り過ぎはいわゆる「正月太り」の原因です。

冬休みもしっかりと栄養バランスのとれた食事を取り、お菓子やジュースはほどほどに！

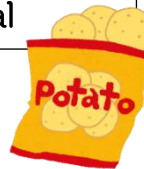


卵焼き  
149 kcal

ご飯  
(お茶碗 1 杯)  
269 kcal



ポテトチップス  
(1 袋)  
327kcal



コーラ  
303kcal  
(500ml)

ホットケーキ  
(2 枚)  
644kcal



### 運動不足に注意！

「冬はさむくて家からでたくない・・・」と感じる人も多いと思います。また、冬休みは学校や習い事が休みになり体を動かす機会もへってしまいます。冬休みは1日1回必ず外に出るなど体を動かすことを意識しましょう。

最近ではyoutube等に家でもできる簡単なエクササイズがたくさんあります。ぜひチャレンジしてみてください。



### 夜更かしに注意！

学校がないと朝も起きるのが遅くなり、そうすると夜寝るのも遅くなってしまいます。気をつけていないと、どんどん生活リズムがみだれてしまいます。生活リズムを元に戻すのは中々難しいことです。

休みが続くからといって遅寝遅起きにならないように毎日寝る時間や起きる時間の目標を設定するようにしましょう。



# 冬も元気に！衣服で寒さ対策

気温もだんだん低くなり、本格的な冬がやってきました。冬の大敵といえば、やはり寒さです。冬は外と室内の気温差が大きいので、体調をくずしやすくなります。外と室内の気温差を少なくするためには、暖房に頼らず、衣服で温度を調節することが大切です。寒さの感じ方は人によってちがうので、自分にあったちょうどいい寒さ対策を見つけられると良いですね。

現在、学校では新型コロナウイルス対策として常に換気を行っているため、教室内の気温がかなり低くなっています。登下校用の上着だけでなく、さらにもう一枚はおれるものがあると、その日の気候に合わせて細かく調節でき、より快適に過ごせます。下に気温ごとの衣服の目安をまとめました。毎朝気温をチェックし、冬も暖かい服選びを心がけましょう。

25℃

20℃～25℃

風が吹くと少し涼しく感じます。長袖を着るか、半袖に長袖のシャツをはおるとちょうどいいです。



20℃



15℃～20℃

長袖1枚だと少し肌寒く感じる気温です。カーディガンなどのはおれるものを用意して調節しましょう。

15℃

10℃～15℃

セーターなど、暖かい生地の服が必要な気温です。



10℃



10℃前後

セーターなど厚い衣類の上に、トレンチコートや薄めのジャンパーなどを重ねます。日差しなどで暑い場合は脱いで調節しましょう。また、10℃よりも気温が低くなるときは少し厚めの冬物コートが快適です。

5℃

5℃未満

ダウンジャケットなど、保温効果の高い上着が必要です。手袋やマフラーで、なるべく肌が空気に触れないようにしましょう。

0℃

